

Chi mangia sano rispetta l'ambiente

Scopri con Ortilio la dieta amica del pianeta

 fruttage![®]
scelta naturale



Chi siamo

Fruttigel è una Società Cooperativa costituita da un **gruppo di cooperative agricole, industriali e agroindustriali del territorio emiliano-romagnolo e molisano**. Le cooperative associate conferiscono **frutta e ortaggi** che vengono lavorati negli stabilimenti per ottenere **nettari, bevande, succhi di frutta, bevande vegetali, polpe e passate di pomodoro, verdure surgelate**.

La mission di Fruttigel è la **valorizzazione di tutti gli stadi della filiera produttiva**, dal campo alla distribuzione, per il **benessere alimentare delle persone**, nel rispetto di **qualità, genuinità e sicurezza**.

Dal campo al banco con Ortilio: 10 anni di educazione alimentare e alla sostenibilità

Il progetto «Dal campo al banco con Ortilio» è nato nel 2014 dalla volontà di Fruttigel di sensibilizzare alunne e alunni, docenti e famiglie del proprio territorio su **educazione alimentare, rispetto dell'ambiente, qualità e sicurezza alimentare, stili di vita salutari, cambiamento climatico**. **Ortilio**, la mascotte del progetto, rappresenta i valori e la filosofia dell'Azienda, che passano dal mondo agricolo e cooperativo.

A partire dall'A.S. 2019-2020 le proposte didattiche gratuite hanno raggiunto anche il **territorio di Larino (CB)**, dove Fruttigel ha un altro stabilimento oltre a quello di Alfonsine (RA).

Incontrando le esigenze delle scuole durante l'emergenza pandemica dell'A.S. 2021-2022, sono nate le **attività didattiche online**, come garanzia di continuità educativa e concreto supporto alla didattica.

Ogni anno, Fruttigel Educational propone un nuovo **concorso didattico** a tema per permettere alle classi di approfondire i temi svolti durante le attività e di concorrere alla vittoria di premi utili per la scuola.

**Dal campo al banco con Ortilio
compie 10 anni!**

I numeri del progetto



Oltre **600** insegnanti raggiunte/i dai progetti didattici in aula e online;



oltre **700** ore di attività educative erogate;



oltre **15.300** alunne e alunni coinvolti dai progetti didattici in aula e online;



oltre **35.000** genitori e membri del nucleo familiare raggiunti dagli strumenti educativi.

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI



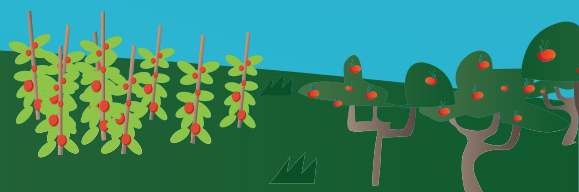
fruttigel.it



[@fruttigel](https://www.facebook.com/fruttigel)



educational.fruttigel.it



Il piatto completo è servito

Quanto è importante una **dieta equilibrata e completa**? Per garantire al nostro organismo tutti i **principi nutritivi** necessari a fornirci l'**energia** nello svolgimento delle nostre attività e per **crescere in modo sano**, bisogna partire con... il piatto giusto! Scopriamo insieme ad Ortilio quali sono i **gruppi alimentari** e alcuni **preziosi consigli** per costruire una dieta sana.

Acqua

Svolge funzioni biologiche fondamentali: scioglie i principi nutritivi, elimina le sostanze di rifiuto, mantiene costante la temperatura corporea.

Frutta e ortaggi

Forniscono acqua, fibra, vitamine, minerali e sostanze bioattive, componenti che contribuiscono positivamente sulla salute..

Fonte: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2915_allegato.pdf

Latte e derivati

Contengono proteine di alta qualità, calcio in abbondanza, fosforo, alcune vitamine del gruppo B, lipidi. Forniscono energia e il calcio per formare le ossa.

Cereali, loro derivati (pasta, pane), tuberi

Apportano carboidrati complessi (amido) e fibra alimentare, oltre ad essere fonte di proteine, di vitamine del complesso B e di magnesio. Forniscono energia per le nostre attività quotidiane.

Fonte: linee guida CREA, pag 126.

I grassi saturi

In quantità eccessive, causano problemi cardiovascolari; una dieta ricca di zuccheri può portare all'insorgenza di patologie quali il diabete. Consuma questi alimenti solo eccezionalmente, per evitare patologie legate a sovrappeso e obesità.

Fonte: Prevenzione - Sovrappeso e obesità (salute.gov.it)

Grassi da condimento

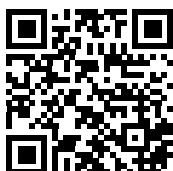
Svolgono funzione energetica, strutturale e funzionale. La loro funzione principale è quella di accumulare, e ovviamente fornire, energia e di formare le membrane cellulari.

Fonti: Linee guida sulla sana alimentazione, Ministero della Salute (https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2915_allegato.pdf); Linee guida CREA (https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Dossier+LG+2017_CAP10.pdf/627ccb4d-4f80-cc82-bd3a-7156c27dd-d4a?1=1575530729812)

Carne, pesce, uova e legumi

Forniscono proteine di elevata qualità, oligoelementi e vitamine del complesso B. Creano i tessuti, trasportano sostanze importanti e aiutano le difese immunitarie.

Amiche, amici!
Non esiste una dieta perfetta: tutto dipende dall'età, dalle attività svolte, dagli sport praticati. A ciascuno il suo piatto!



HAI CAPITO I SEGRETI DI UNA DIETA SANA? ALLORA CUCINA CON NOI!



Chi mangia sano...

IMPATTO AMBIENTALE DELLE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI



La **produzione** e il **consumo di cibo** sono tra le attività umane che contribuiscono maggiormente ai **cambiamenti del nostro Pianeta**.



Il **70% dell'acqua** utilizzata è consumata dalla **zootecnia** e dall'**agricoltura**. Per la produzione di cibo vengono **sfruttate in eccesso le risorse naturali** (es. pesca eccessiva, deforestazione incontrollata) e utilizzate **sostanze chimiche**, che accelerano i ritmi di produzione, ma finiscono all'interno dei nostri **ecosistemi**, danneggiandoli in modo **irreversibile**.



Più della metà dell'**impatto ambientale dei cibi** è causato dall'utilizzo di **combustibili fossili** necessari a produrre l'**energia** per lavorare, produrre e trasportare gli alimenti.



Alcuni dati? Le emissioni derivanti dal settore **agricoltura** costituiscono il **7,1% delle emissioni di gas serra totali**, circa 30 milioni di tonnellate di CO2 eq/anno. Tra i maggiori responsabili della produzione di gas serra ci sono tuttavia gli **allevamenti intensivi**, che generano il **14,5% delle emissioni totali**.

Fonti: Barilla Center for Food And Nutrition https://www.barillacfn.com/it/press_area/giornata-mondiale-dell-acqua-2019/; Rapporto WWF: "Dalle pandemie alla perdita di biodiversità. Dove ci sta portando il consumo di carne", 2021.

IL PESO AMBIENTALE DEGLI ALIMENTI

Quando acquisti un alimento stai attento a **non danneggiare il Pianeta**. Come? Conoscendo il suo **peso ambientale**. È un po' come mettere i cibi su una **bilancia speciale**, quella della **sostenibilità**.

Cosa pesa questa bilancia? **Tutte le risorse che vengono consumate per la produzione di un alimento**:

- 1.** Lo spazio occupato dalla coltivazione/produzione (l'ampiezza dei terreni agricoli coltivati a foraggio per gli animali, i campi coltivati per la frutta e la verdura, gli spazi dedicati alle stalle)
- 2.** L'acqua necessaria per irrigare i campi, lavare frutta e verdura, abbeverare gli animali, pulire le stalle
- 3.** Il petrolio necessario per produrre pesticidi e altre sostanze chimiche per l'agricoltura
- 4.** Il carburante necessario ad alimentare i trattori, ma anche i mezzi di trasporto che portano il prodotto verso i punti vendita
- 5.** L'energia consumata dalla catena di refrigerazione (celle frigorifere, camion frigo, espositori refrigerati nei negozi)
- 6.** Il disboscamento - spesso irresponsabile - per generare nuovi terreni coltivabili

Essere sostenibili sembra difficile? **Non demordere!**
Orientati tra le **parole nuove** grazie ad Ortilio e al suo glossario.

Cosa significa essere **CARBON NEUTRAL**? Le attività umane producono molti gas che minacciano il Pianeta causando il cambiamento climatico. Puoi **DIMINUIRE LA CO2 IN ATMOSFERA** (usa la bicicletta, pianta alberi, compra biologico e a km 0) e aiutare il mondo a raggiungere la neutralità (CO_2 prodotta - CO_2 assorbita = 0).

Fonti: *Cibo e agricoltura sostenibili* | Sicurezza alimentare | WWF Italia; Barilla Center For Food And Nutrition: *doppiapiramide2016-futuro-piu-sostenibile-dipende-da-noi.pdf* (barillacfn.com)



GLOSSARIO MINIMO DEGLI AMICI DELL'AMBIENTE



IMPRONTA ECOLOGICA. Calcola l'impatto che l'uomo ha sull'ambiente con i propri consumi, contando le superfici necessarie al ripristino delle risorse utilizzate.



CO2 EQUIVALENTE (CO2 EQ). L'unità di misura che "pesa" insieme le emissioni dei vari gas serra aventi effetti negativi sul clima e sulle sue variazioni.



BIOLOGICO. Metodo di coltivazione e di allevamento che non utilizza prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti, diserbanti, insetticidi, anticrittogamici); inoltre vieta l'uso di organismi geneticamente modificati (OGM).



SPESA CONSAPEVOLE. Fare una spesa consapevole significa aumentare conoscenza e **consapevolezza di ciò che compriamo**. Significa sapere cosa ti serve e in che quantità, per **evitare gli sprechi**; scegliere **alimenti di stagione e locali** per ridurre le emissioni causate dai lunghi trasporti; scegliere solo prodotti con **imballaggi ridotti**, facilmente **riciclabili** o realizzati con **materiali riciclati per ridurre i rifiuti**.



STAGIONALITÀ. La vita nei frutteti e negli orti è scandita dal susseguirsi delle stagioni: ogni periodo dell'anno offre prodotti vegetali diversi. Seguire la stagionalità della frutta e della verdura significa seguire i ritmi della natura, garantendo freschezza, genuinità, sicurezza e risparmio.

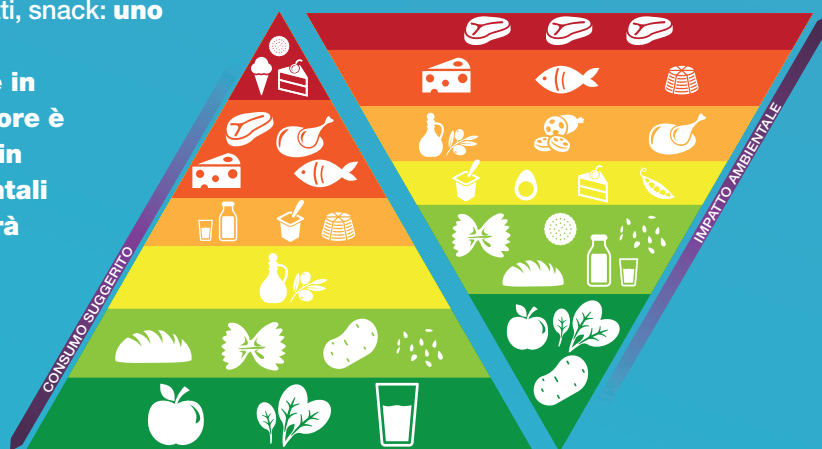
PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE. È una **figura convenzionale** che racconta come alimentarci per mantenere una **dieta completa e nutrizionalmente equilibrata**. Immagina di avere una **grande dispensa** da riempire, a forma di... piramide!

Sul ripiano più **basso** ci sono gli **alimenti da mangiare con più frequenza durante la settimana**; su quello più **alto** c'è tutto ciò che **va mangiato solo occasionalmente**. Salendo troverai: frutta, verdura, acqua; pane, pasta, cereali, patate e tuberi; grassi da condimento; latte, yogurt, ricotte; formaggi, carne e pesce,

salumi, uova. Per finire, biscotti, dolci, gelati, snack: **uno sfizio di cui non abusare!**

In questa bizzarra dispensa **più un cibo è in basso nella piramide alimentare, minore è il suo peso ambientale; più un cibo è in alto, maggiore sono le risorse ambientali necessarie per produrlo e più alto sarà il danno causato al Pianeta**. Questa "piramide rovesciata" è la **Piramide Ambientale**.

Scegliendo alimenti dal **basso della Piramide Alimentare** farai bene al tuo organismo e alla Terra.



Fonte: Barilla Center For Food and Nutrition [doppiapiramide2016-futuro-piu-sostenibile-dipende-da-noi.pdf](https://www.barillacfn.com) (barillacfn.com)



Salva il Pianeta... un morso dopo l'altro

Prendetevi cura di voi stessi a tavola riducendo la vostra **impronta ecologica**. Con le **buone pratiche di Ortilio** potete cominciare subito a volervi bene a tavola con un'attenzione speciale per il Pianeta.

LA CHECK LIST DELLA SALUTE

- ✓ Modera l'assunzione di **zuccheri** e controlla le **etichette**: sapevi che molti cibi salati contengono tantissimo zucchero? Salse e sughi pronti, pane confezionato, riso per il sushi...
- ✓ Prediligi le **spezie** al sale per i tuoi condimenti: c'è un mondo di sapori che non conosci dalle proprietà straordinarie!
- ✓ **Frutta e verdura biologiche** sono buonissime e non solo: rendono il terreno più sano e capace di assorbire il carbonio, diminuendo la produzione di CO2. Mangia biologico!
- ✓ **Colora i tuoi pasti**: colazione, merenda, pranzo, spuntino e cena sono appuntamenti che possono colorarsi di salute, se li arricchisci sempre con **una porzione di frutta e/o verdura**.
- ✓ Lo **sport** è fondamentale, ma ci sono molti modi per **mantenersi in movimento**: porta fuori la spazzatura; sali le scale invece di prendere l'ascensore; preferisci un parcheggio più lontano; fai una passeggiata per staccare da studio o lavoro; quando puoi, usa la bicicletta.
- ✓ **Differenzia le confezioni**: i packaging degli alimenti, correttamente differenziati, vengono **riciclati** e danno vita a nuovi oggetti.
- ✓ Vuoi fare una **spesa consapevole**? Prepara la tua **lista anti-spreco**: controlla in dispensa e in frigorifero per comprare solo ciò che ti serve davvero.
- ✓ Porta sempre con te una **borsa in stoffa** o riutilizzabile: fare compere avrà un tocco personalizzato e dirai **addio alle borse in plastica usa-e-getta**.
- ✓ L'**etichetta** racconta ciò che mangerai: assicurati di mettere in tavola salute e qualità.

Fonti: FAO, Libro di attività - Mangiare sano è importante (fao.org); National Geographic, 26 modi per ridurre il nostro impatto sul pianeta | National Geographic

Gioca con Ortilio

Avete scoperto tutto ciò che c'è da sapere per mangiare sano e rispettare l'ambiente. Ora è il momento di un **sano divertimento!**

Ecco alcune attività da svolgere con la **famiglia** all'insegna del benessere e del contatto con la **natura**.

CREA CON ORTILIO IL TUO ORTO IN CASSETTA

Crea con la tua famiglia un orto in cassetta da posizionare in balcone o in terrazza. Avrai verdure sempre fresche e davvero a Km 0!

OCCORRENTE

- 1 cassetta di legno
- 1 telo di plastica riciclato
- ghiaia
- terriccio
- piantine a scelta
- pennarelli e cartellini per scrivere il tipo di seme o bulbo



PROCEDIMENTO

1. Ricopri la base della cassetta di legno con il telo
2. Pratica alcuni fori nel fondo della cassetta in modo tale da non far ristagnare l'acqua
3. Ora puoi inserire la ghiaia nella cassetta e subito sopra inserisci il terriccio.
4. Con un'apposita paletta per giardinaggio scava una buca nel terreno
5. Inserisci all'interno le piantine
6. Crea e personalizza i cartellini indicando i nomi delle piante del tuo orto e posizionali nella cassetta
7. Metti la cassetta al sole e innaffiala regolarmente



Test: quanto sei sostenibile?

Scopri con questo **test** se le tue **abitudini** sono davvero **green**. Segna un punto per ogni risposta esatta.

- Per la produzione di quale alimento viene emessa la maggior quantità di CO2 eq?
 - 1 kg di mele
 - 1 kg di pasta
 - 1 kg di carne bovina
- Cosa s'intende con il termine "agricoltura biologica"?
 - Un'agricoltura fatta solo da esperti biologi
 - Un metodo di coltivazione che utilizza solo sostanze naturali, già presenti in natura
 - Un tipo di agricoltura che non usa pesticidi
- Qual è la percentuale di acqua potabile al mondo?
 - Solo il 3%
 - La metà di tutta l'acqua, il 50%
 - Quasi tutta, il 97%
- Cosa misura l'impronta ecologica?
 - La quantità di esseri animali e vegetali presenti sulla terra
 - Lo spazio occupato dalla popolazione mondiale rispetto alla superficie totale della Terra
 - La quantità di terreno ecologicamente produttivo necessaria per fornire l'energia e la materia consumata dall'uomo ed allo stesso tempo assorbita dagli scarti
- Quale di questi ortaggi dovresti mangiare in estate?
 - Cavolo
 - Broccoli
 - Zucchine
- Mangi in mezzo alla natura, cosa fai con i rifiuti?
 - Li riporti a casa e li ricicli
 - Li bruci in un falò
 - Li lasci da una parte sperando passino a raccogliarli
- Cos'è la biodiversità?
 - La varietà di tutte le specie viventi sulla Terra
 - La varietà delle razze canine
 - La diversità tra biologico e non biologico
- Quali tra questi frutti dovresti mangiare in inverno?
 - Ciliegie
 - Arance
 - Albicocche
- Perché è importante leggere l'etichetta di un alimento prima dell'acquisto?
 - Per controllare l'orario di produzione
 - Non è importante, anzi è una perdita di tempo
 - Per conoscerne provenienza e caratteristiche nutrizionali
- Vado a fare una passeggiata. Se mi viene sete:
 - Mi fermo in un bar e compro una bottiglietta d'acqua
 - Ho con me la mia borraccia
 - Resisto fino a casa
- Quando acquisto mi preoccupa che il packaging sia riciclabile:
 - Sempre, così che i miei rifiuti diano vita a nuovi oggetti
 - Solo se l'alimento non mi piace
 - Mai, intanto va buttato via in ogni caso
- Nessuno ha fatto la spesa. In casa trovo carote, patate, zucca e pane raffermo. Cosa faccio?
 - Lascio le verdure in dispensa e butto il pane vecchio
 - Preparo una vellutata di verdure con gnocchetti di pane, creando un pasto con quello che c'è
 - Vado al ristorante

Da 0 a 4 risposte esatte: Attenzione, la strada verso la sostenibilità è ancora lunga. Impegnati e presta attenzione a tutte le tue abitudini quotidiane che possono essere cambiate con poco sforzo e grande vantaggio per il Pianeta. Sii parte della soluzione: diventa green!

Da 5 a 8 risposte esatte: Bene, sei già un attento consumatore. Conosci quali sono le scelte giuste a tavola e nel tuo stile di vita per essere più sostenibile, ma... che fatica applicarle ogni giorno! Prova a seguire i nostri consigli e ad osservare quali sono le abitudini più difficili da scardinare. Ricorda, non sei solo: fatti aiutare da tutta la famiglia ad abbattere la tua impronta ecologica.

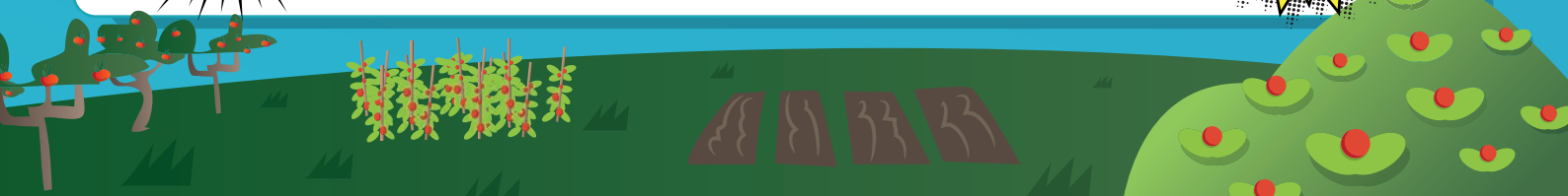
Da 9 a 12 risposte esatte: Complimenti! Vinci la medaglia come "Migliore amico del Pianeta". Sei attento ai tuoi consumi, fai la raccolta differenziata, scegli alimenti a basso impatto ambientale e con gli avanzi crei fantasiose e gustosissime ricette. Ti resta solo un'ultima cosa da fare: insegna alla tua famiglia e agli amici come fare. Insieme, salveremo il Pianeta!

RISPOSTE ESATTE.

1c; 2b; 3a; 4c; 5c; 6a; 7a; 8b; 9c; 10b; 11a; 12b.



DISEGNA UN FUMETTO per insegnare a tutti l'importanza del consumo di frutta e verdura. Scopri questa attività e molte altre sulla sezione **Un Tempo Fruttuoso**.



Questo opuscolo nasce dal progetto educativo
Dal campo al banco con Ortilio proposto da **Fruttigel**,
in collaborazione con **Ecosapiens**, alle scuole
di Alfonsine (RA), Larino (CB) e comuni limitrofi.
Scopri la proposta completa su **educational.fruttigel.it**.



Per ulteriori informazioni contattare:

Ec@sapiens

☎ 0522 343238

☎ 0522 343077

✉ educational@ecosapiens.it

🌐 www.ecosapiens.it



Il progetto educational Fruttigel «Dal campo al banco con Ortilio» supporta i seguenti
Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'ONU:



Buona salute e benessere - Combattere malattie comunicabili



Educazione allo sviluppo sostenibile e alla cittadinanza globale



Promuovere la comprensione di stili di vita sostenibili



Costruire consapevolezza e capacità di combattere i cambiamenti climatici attraverso l'educazione

